

TECHNICKÝ LIST

F-40 Malá kola Tai Chi + Procvičování nohou



ROZMĚRY PRVKU: 1,95m (v) x 1,15m (š) x 1,76m (d)

BEZPEČNOSTNÍ ZÓNA: 4,15m (š) x 4,56m (d)

DRUH DOPADOVÉ PLOCHY: může být tráva

ZAŘÍZENÍ URČENO: pro uživatele s min. výškou 140cm

POPIS:

Tento fitness stroj je bezúdržbový, odolný proti povětrnostním vlivům, mechanickému poškození a znečištění. Všechny kovové díly jsou pískově otryskány a pozinkovány. Stroj je usazený do kotev v betonovém základu 0,60 x 0,60 x 0,55 m. Povrch je opatřen práškovým nástřikem, dvojitě lakován, nebo potažen polyesterovým nátěrem. Nosná konstrukce je vyrobena z ocelové trubky o Ø 90x3,6mm. Konstrukce prvků je z ocelových trubek o Ø 40-63x3,6mm.

Úchytky jsou vyrobeny z polyvinylchloridu. Použitá ložiska uzavřený typ, NSK.

FUNKCE:

MALÁ KOLA TAI CHI - Posilování svalů horních končetin, zlepšování ohebnosti a pohyblivosti kloubů rukou a ramen, zápěstí, loktů a klíčních kostí.

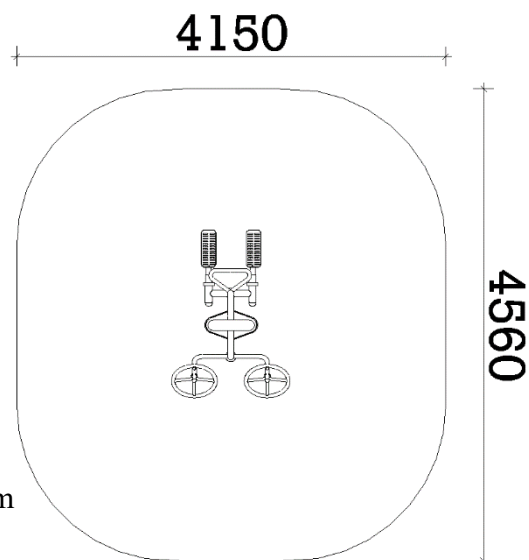
Postup cvičení: postavte se vzpřímeně naproti kolům, dívejte se dopředu a nohy mějte roztáhnuté do šířky ramen. Uchopte držadla kol a oběma rukama současně otáčejte ve směru hodinových ručiček, nebo opačně.

Obtížnější variantou je tentýž cvik, ale s rukama za zády.

PROCVIČOVÁNÍ NOHOU - Posílení a rozvoj svalů dolních končetin, mobilizace kyčelních kloubů.

Postup cvičení: Postavte se oběma nohama na platformu. Uchopte oběma rukama za rukojeti.

Dělejte nohama střídavé pohyby od sebe (roztahujte nohy od sebe) a k sobě.



TEWIKO systems, s. r. o.

Kateřinská 791

463 03 Stráž nad Nisou

IČ: 25472887

DIČ: CZ25472887

Webové stránky:

www.detske-hriste-sportoviste.cz

www.bezdratovy-rozhlas.cz

www.ukazatelrychlosti.cz

www.tewiko.cz

Kontakty:

Tel.: +420 482 425 218

E-mail: tewiko@tewiko.cz